

チャレンジ！ヘルスアップクッキング

運動

食

団地

特定健診

健康づくり

認知症予防

介護予防

サポーター

その他

事業の概要

調理実習を通して、各対象に応じたバランス食を体感し、参加者自身及び家族や周囲の人の食生活に関する意識の向上と行動の変容をねらいとする。

また、各種実習に、食生活改善推進員を複数配置し、実習の中でバランス食の作り方を伝えるだけでなく、食生活等について気軽に相談できるアドバイザーの役割も果たしている。

事業内容

- チャレンジ！ヘルスアップクッキング(H16～)
 - 地区ごとに、健康に関するテーマに基づくレシピを提案し、テーマ(例:減塩)に基づく講話と調理実習を実施(年5回)
 - 親と子の料理教室(年6回)
 - 男性料理教室(年2回)
 - 「ヘルスアップクッキング レシピ集」の作成・配布

事業効果

- バランス食を体感し、普段の食事づくりに生かしているという参加者の声が多い。
- 栄養士による栄養相談を希望する人の増加。

その他

- 特産品であるトマトなど地場産物の活用をすすめ、地産地消にも努めている。